

# Marek Lukáš – Trénink desetibojaře

## Oponentský posudek diplomové práce

Student si zvolil téma, kterému se dlouhodobě intenzivně věnuje po praktické stránce. Diplomová práce by mohla být přínosnou pro něj samotného i pro trenéra, kdyby byla dostatečně důkladně a přesně zanalyzována tréninková a závodní data. Práce je zbytečně objemná a chybí v ní klíčové informace.

Teoretická část práce využívá dominantně domácí literaturu, pouze v kapitole o identifikaci talentu je v hojně míře využita literatura zahraniční. Autor by mohl být schopen posoudit relevantnost literatury (např. O2 systém v kapitole Energetické krytí – str. 18). Rovněž chybí číslování a popisky obrázků či grafů. V kapitole „Základní principy desetibojařského tréninku“ autor popisuje jednotlivé složky nikoliv principy. Obrázky na str. 32 nejsou přeloženy do češtiny ani popsány, navíc nejsou ani náležitě upraveny (Obr. 1 a s popiskem Figure 2 apod.). Kapitole 2.7 chybí stěžejní myšlenková linie; jedná se pouze o výčet českých statí a diplomových prací k tématu víceboje. Nicméně teoretická část splňuje minimální nároky na diplomovou práci studenta FTVS UK.

Za problematickou považuji výzkumnou část. Zcela nedostatečně je zpracována kapitola metody. Chybí jasná definice metod a kritérií, podle kterých dochází k hodnocení tréninku a jeho efektu. Kapitoly 3.5 a 4.1 měly být sloučeny a patří obsahově do metodiky. Jedná se o charakteristiku zkoumané osoby. Výsledková část není podpořena konkrétními údaji o počtu tréninkových jednotek či dokonce analýze speciálních tréninkových ukazatelů. Autor sice uvádí v příloze tři tabulky, které by mohly být považovány za podpůrná data, ale jakékoliv statistické zpracování efektu chybí. Navíc údaje, které jsou prezentovány v textu, neodpovídají údajům uvedeným v grafech (bez popisku) na stranách 49 a 52. Autor dále uvádí efekt basketbalového tréninku na vícebojařskou přípravu. Skutečně střelecký trénink stimuluje odrazové schopnosti a taktická příprava před basketbalovým utkáním je taktickou přípravou na desetiboj (str. 59)? U položky basketbal (pravděpodobně utkání) je uveden rozvoj kondice, ale chybí specifikace. Autor rovněž velmi nekriticky a nepřesně hodnotí svůj výkonnostní růst; např. výkony z roku 2010 dosažené lehčím náčiním porovnává s ostatními roky, kdy již byl v kategorii dospělých. V závěrech práce autor střízlivě hodnotí svůj výkonnostní růst, bohužel platnost závěrů není podložena tvrdými daty.

Předloženou diplomovou práci považuji za nedostatečně zpracovanou a doporučuji ji dopracovat dle uvedených doporučení.

### Otázky pro obhajobu:

Vysvětlíte uvedené principy tréninku (superkompensace; reverzibility; princip úplného a neúplného zotavení) a zařadíte jejich vhodnost do jednotlivých etap dlouhodobé sportovní přípravy.

Hodnocení:

V Reykjavíku 9.9.2018

Vladimír Hojka